

Frühlingsaufstrich:

- 250 g Vollmilchbröseltopfen
- 2 EL Saurer Rahm
- Schnittlauch und Bärlauch oder Gartenkresse „nach Geschmack“
- Salz oder Kräutersalz vom "Kräuterbichl"
- 2 fein geriebene Radieschen

Alle Zutaten vermischen und auf Bauernbrot
mit Radieschen garniert servieren



Erläuterung zu den verwendeten Kräutern:

Schnittlauch:

Das Ganzjahreskraut ist vollgepackt mit den Vitaminen A, C, K und den Mineralstoffen Kalium, Calcium und Magnesium.

Bärlauch:

Ist reich an Vitamin C und Eisen. (Achtung Verwechslungsgefahr)

Kresse:

Brunnenkresse, Kapuzinerkresse und Gartenkresse enthalten Vitamin A und C sowie die Mineralstoffe Eisen und Calcium.